

# Registros médicos personales

## ¿Qué es un Registro Médico Personal?

Un registro médico personal (PHR, por sus siglas en inglés) es una colección de documentación médica de una persona.

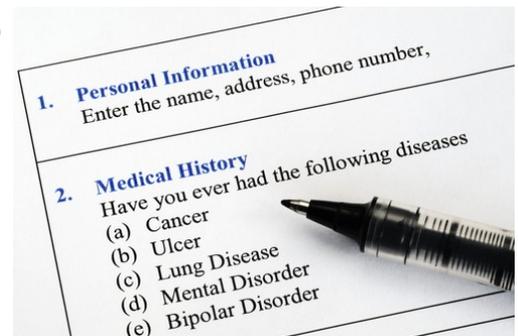
Los PHR son guardados por individuos o cuidadores, a diferencia de proveedores médicos o clínicas.

## ¿Por qué debo mantener a mano mis Registros Médicos Personales?

Mantener su PHR actualizado significa que usted tiene su información de salud a mano y lista, tanto la de usted como la de cualquier persona de la que esté a cargo. Un PHR puede ayudar a proporcionar atención médica personalizada, atención más rápida en situaciones de emergencia o establecer atención médica con nuevos proveedores.

## ¿Qué información podría desear incluir en mi Registro Médico Personal?

- Antecedentes médicos, que incluyen cosas como cirugías y otras incidencias importantes.
- Diagnósticos de salud, que incluyen cosas como diabetes, EPOC, condiciones crónicas, etc.
- Registros de vacunación.
- Alergias, incluidas las alergias a medicamentos, alimentos y factores ambientales.
- Tipo de sangre.
- Contrato de emergencia.
- Información sobre seguros.
- Una lista de proveedores médicos regulares.



Los registros médicos personales no necesitan ser firmados por un médico. Puede ser simplemente una carpeta de papel o un archivo electrónico con la información que recopiló. Puede tomar algún tiempo compilar esta información, ¡pero tenerla a mano será útil cuando lo necesite!

Recuerde: La salud es un viaje continuo que evoluciona constantemente. ¡Así que mantenga su PHR actualizado y revíselo al menos una vez al año para realizar cualquier cambio!



Health  Whys

Un mensaje de salud pública de

**BlueRidgeHD.org**

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos “Me Gusta!”

Síguenos en  
Facebook



**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH